

揚げ豆腐のそぼろあん			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
豆腐	60 g	一口大	<p>豆腐は食べやすい大きさに切り、塩、片栗粉をはたく。          を油を熱したフライパン、または揚げなべで揚げる。          人参は食べやすい大きさの千切り、玉ねぎは5mm程度のくし切りにする。          鶏ひき肉と をフライパンまたは小鍋で炒め、肉に火が通ったらと調味液を加えて煮る。          煮えたら、溶き片栗粉でとろみを付ける。</p>
塩	少々		
片栗粉	3 g	小さじ1	
油	4 g	小さじ1	
鶏ひき肉	15 g	そぼろあん用	
玉ねぎ	8 g	＼	
人参	10 g	＼	
サラダ油	適宜	＼	
しょうゆ	2 g	小さじ1/3	
砂糖	2 g	小さじ2/3	
酒	1 g		
だし汁	10 g	小さじ2	
片栗粉	1 g	溶き片栗粉	
水	1 g	＼	
			<p>エネルギー：137kcal    たんぱく質：7.1 g    脂質：8.1 g          カルシウム：78mg    鉄：0.7mg    食塩相当量：0.5 g</p>



料理名の後の ( ) の食品は特定原材料のうち使用している食品です。